

# ひょうごジビエ料理 レシピブック 2022



主催／ひょうごニホンジカ推進ネットワーク  
協力／兵庫県

# ひょうごジビエコンテスト ～実施概要～

## 募集 テーマ

シカ・イノシシなど野生鳥獣の肉を使用した料理のレシピ

## 応募 条件

- ◎兵庫県産のシカ肉・イノシシ肉・その他鳥獣の肉を用いること
- ◎レシピは自作かつ未発表のものであること

## 応募 方法

兵庫県のHPから応募フォームをダウンロードして、必要事項を記載の上、メールで応募

## 選考 方法

- 【一次審査】  
応募レシピの中から書類審査により、8レシピ程度を選出
- 【二次審査】  
一次審査で選出したレシピを協力料理店で実際に調理し、審査員の試食によって順位を決定

## 表彰

下記のとおり最優秀賞及び優秀賞を選出し、賞状及び副賞を授与

- ◎最優秀賞1点(賞状・副賞1万円相当の兵庫県産シカ肉・シカ革等加工製品)
- ◎優秀賞 3点(賞状・副賞5千円相当の兵庫県産シカ肉・シカ革等加工製品)
- ◎佳作 1点(賞状・副賞3千円相当の兵庫県産シカ肉・シカ革等加工製品)

※表彰の方法、賞品等について実施年度により変更となる可能性があります

# 第2回ひょうごジビエ コンテスト入賞作品

応募多数の中から、厳正なる審査の結果、  
以下の5作品を選出しました



最優秀賞

## 鹿肉のシェパードズパイ

もり あき こ  
森 明子（神戸市垂水区）



優秀賞

## 鹿ミンチライスバーガー

かわ ばた まい か  
川端 舞香（神戸市中央区）

優秀賞

## 鹿肉と根菜の柳川風

ろく めい さ りゅう いり ふね  
鹿鳴茶流 入船（神戸市中央区）

優秀賞

## 猪肉の塩こうじ漬けと彩り野菜の ロースト酒粕ピューレ添え

株式会社神戸酒心館  
くら りょうてい  
蔵の料亭さかばやし（神戸市東灘区）



佳作

## 鹿と加古川れんこんのサモサ

カフェチャーム  
あし た まさ たか  
芦田 全孝（加古川市）



最優秀賞

# 鹿肉のシェパーズパイ

もり あき こ  
森 明子 (神戸市垂水区)



## 材 料

- フィリング
  - 鹿肉ミンチ…………… 400g
  - 玉ねぎ…………… 1/2個
  - パプリカ…………… 1/4個
  - ピーマン…………… 1/2個
  - 塩こしょう…………… 大さじ1
  - 料理酒…………… 大さじ2
  - カレー粉…………… 大さじ1
  - ケチャップ…………… 大さじ2
  - 粗びき黒こしょう…………… 適量
  - 塩こしょう…………… 適量
  - タイム…………… あれば
- マッシュポテト
  - じゃがいも…………… 3個
  - 牛乳…………… 1/2カップ
  - とろけるチーズ…………… 1/2カップ
  - バター…………… 20g
  - パセリ…………… あれば

## 作り方

- ① 鹿肉ミンチに塩こしょうと料理酒を混ぜ合わせ、しばらく置く。
- ② その間にマッシュポテトを作る。じゃがいもは、ぬらしたペーパータオルで包み、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で10分ほど加熱する。
- ③ 熱いうちに皮をむいてフォークなどでつぶし、牛乳とバターを加える。
- ④ フライパンに①を入れて火にかけ、肉の色が変わったらカレー粉、粗びき黒こしょう、タイムを振り入れ、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンと炒め合わせる。
- ⑤ ケチャップを加えて3分ほど炒めて水分を飛ばし、塩こしょうで味を調える。
- ⑥ グラタン皿に⑤を入れ、その上に③を敷き詰め、とろけるチーズを振りかける。
- ⑦ オープン(300℃)に入れて表面のチーズが色づくまで20分ほど加熱する。
- ⑧ 好みで、みじん切りにしたパセリを振りかける。



優秀賞

# 鹿ミンチライスバーガー

かわ ばた まい か

川端 舞香 (神戸市中央区)



## 材 料 (各2個分)

<共通:ライスバーガー各2個・計4個分>

- ・ご飯……………2合
- ・片栗粉……………大さじ3
- ・醤油・ごま油……………大さじ1
- ・いりごま……………好きなだけ
- ・リーフレタス……………2枚
- ・8センチの丸型ココット皿

<照り焼きマヨつくねときんぴらライスバーガー>

- ・照り焼きマヨつくね
- ・鹿ミンチ……………120g
- ・醤油……………大さじ1.5
- ・みりん……………大さじ1.5
- ・砂糖……………小さじ1.5
- ・塩胡椒……………適量
- ・水溶き片栗粉……………適量
- ・マヨネーズ……………適量
- ・きんぴらごぼう
- ・にんじん……………4センチを1/2
- ・ごぼう……………4センチをさがき
- ・醤油……………大さじ1.5
- ・みりん……………大さじ1.5
- ・いりごま……………小さじ1

<塩つくねと菜の花と竹の子の甘辛ライスバーガー>

- ・塩つくね
- ・鹿ミンチ……………120g
- ・塩胡椒……………少々
- ・鶏がらスープの素……………大さじ1.5
- ・大葉……………4枚
- ・菜の花と竹の子の甘辛炒め
- ・菜の花……………1茎
- ・たけのこ水煮……………適量
- ・にんじん……………4センチを1/2
- ・醤油……………大さじ1.5
- ・みりん……………大さじ1.5
- ・砂糖……………小さじ1.5
- ・いりごま……………小さじ1

## 作り方

- ① ボウルにご飯、醤油、ごま油、いりごまを入れ混ぜ冷ましておく。
- ② (照り焼きマヨつくねときんぴら)  
ごま油を熱したフライパンににんじん、ごぼうを入れ中火で炒める。しんなりしてきたら醤油、みりんを入れて汁気がなくなるまで炒める。仕上げにいりごまを入れて和える。  
フライパンに塩胡椒で味付けした鹿つくねの種を入れ中火で両面に焼き色がつくまで焼き、酒を入れて蓋をして2分蒸す。醤油、みりん、砂糖を加え弱火で絡め仕上げに水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③ (塩つくねと菜の花と竹の子の甘辛炒め)  
ごま油を熱したフライパンに菜の花を入れ火が通ったら取り出す。にんじんを炒めてしんなりしてきたらたけのこ水煮と菜の花を加え軽く炒め砂糖、醤油、みりんを入れて汁気がなくなるまで炒める。仕上げにいりごまを入れて和える。  
フライパンに刻んだ大葉と塩胡椒で味付けした鹿つくねの種を入れ中火で両面に焼き色がつくまで焼き、酒を入れて蓋をして2分蒸す。蓋を開け水分を飛ばす。
- ④ (ライスパンズ)  
ラップを敷いた8センチの丸型ココット皿にご飯を入れ1センチの厚みになるようスプーンなどで固めに押し付け、ごま油を熱したフライパンでこんがり焼き色がつくまで両面を焼く。
- ⑤ (照り焼きマヨつくねときんぴらごぼう)  
パンズ→リーフレタス→マヨネーズ→照り焼きつくね→きんぴらごぼう→パンズの順に載せ完成。  
鹿肉の弾力ときんぴらごぼうの歯応えもあり、味が濃目でしっかりしているのでビールとの相性も抜群です。
- ⑥ (塩つくねと菜の花とたけのこの甘辛炒め)  
パンズ→リーフレタス→塩つくね→菜の花とたけのこ甘辛和え→パンズの順に載せ完成。  
塩つくねの大葉の風味が食欲をそそり冷めても美味しくいただけます。菜の花の苦味をほんのり感じる大人の味です。



優秀賞

# 鹿肉と根菜の柳川風

ろく めい さ りゅう いり ふね  
鹿鳴茶流入船（神戸市中央区）



## 材 料

- 鹿肉(もも)…………… 100g
- タマゴ…………… 2個
- ささがきゴボウ…………… 20g
- 蓮根スライス…………… 10g
- 人参…………… 10g
- パプリカ…………… 10g
- 三つ葉…………… 適量
- きざみ海苔…………… 適量
- 粉山椒…………… 適量
- 酢…………… 少々（アク抜き酢水用）
- 煮汁…………… 割合 1:1:1:6
- 砂糖…………… 小さじ 1/2
- 濃口醤油…………… 30cc
- みりん…………… 30cc
- 酒…………… 30cc
- 白だし…………… 180cc

## 作り方

- ① 鹿もも肉を2mmの厚さにスライスし、一口大にカットしておく。
- ② ささがきゴボウ、千切りした人参、スライスした蓮根はアク抜きの為、酢水にさらしておく。
- ③ 鍋にだしを入れ沸騰させ、根菜類(ささがきゴボウ、スライス蓮根、千切りした人参)、鹿もも肉の順に入れ、約1分間火が通るまでひと煮たちさせる。その後、溶き卵を入れ8割方固め、火を止めて予熱で仕上げる。
- ④ お皿に盛り、パプリカ、粉山椒、きざみ海苔、蓮根を添えて完成。

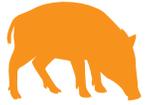
優秀賞



# 猪肉の塩こうじ漬けと彩り野菜の ロースト酒粕ピューレ添え

株式会社神戸酒心館  
くらりょうてい

蔵の料亭さかばやし（神戸市東灘区）



## 材 料

- 猪肩肉…………… 100g
- 酒粕…………… 50g
- 塩麹…………… 100g
- ポッカレモン…………… 適量
- 蓮根、紅芋、人参など…………… 各20g
- ミニトマト…………… 2個

## 作り方

- ① 猪肉を塩麹に半日つけて、真空して68℃で15分蒸し、麹を取って焼き目をつける。
- ② 根野菜をオリーブ油でからめ、塩胡椒してローストする。
- ③ 酒粕をポッカレモンと出汁でのばしていく。
- ④ ①と②を盛り付け、酒粕ピューレを器に塗る。



佳作

# 鹿と加古川れんこんのサモサ

カフェチャーム  
あしだ まさ たか

芦田 全孝 (加古川市)



## 材 料 (8個分)

- サモサの中身
  - 鹿肉ミンチ…………… 250 g
  - れんこん…………… 200 g
  - じゃがいも大…………… 2個
  - ターメリック…………… 5 g
  - ガラムマサラ…………… 5 g
  - クミン…………… 5 g
  - コリアンダー…………… 3 g
  - チリパウダー…………… 3 g
  - 塩…………… 5 g
- サモサの皮
  - 強力粉…………… 65 g
  - 薄力粉…………… 65 g
  - サラダ油…………… 10 g
  - 塩…………… 少々
  - すましバター…………… 30 g

## 作り方

<サモサの皮作り>

- ① ボウルに皮の材料をすべて入れ、水を少しずつ入れながら混ぜる。
- ② 混ぜた生地をラップに包み、常温で30分置く。
- ③ 生地を8等分にして、冷蔵庫で10分間寝かせる。

<サモサの中身作り>

- ④ れんこんは粗みじん切りにして湯通しする。
- ⑤ じゃがいもは茹でてつぶす。
- ⑥ フライパンに油を入れて熱し、スパイスの半量を加熱する。
- ⑦ 鹿ミンチを入れ、ほぐしながら8割程度炒め、残りのスパイスを入れる。
- ⑧ 完全に加熱したら、つぶしたじゃがいもとれんこんを入れて加熱する。
- ⑨ 生地をのばして、⑧の具材を入れて三角形に包む。
- ⑩ 180℃の油で5分間揚げる。
- ⑪ ソースはお好みで(写真は、無糖のヨーグルトとピンクペッパー)

☆ アレンジレシビ:春巻きの皮で包んで揚げてもGOOD

## 過去の入賞作品



最優秀賞

# えいろく汁

ろく めい さ りゅう いり ふね

鹿鳴茶流入船（神戸市中央区）



## 材 料 (2人分)

- 鹿肉(ももまたはロース)…………… 100g
- 片栗粉(または小麦粉)…………… 30g
- 人参…………… 1/2本
- ねぎ…………… 1本
- 季節のお野菜 3種類以上…………… 適量  
(菜の花・茄子・れんこん・かぶ等々)
- 大根おろし…………… 適量
- わさび(お好みで最後に添える)…………… 少々
- 煮汁(割合:醤油 1、みりん 1、だし 7)  
濃口醤油…………… 40cc  
みりん…………… 40cc  
だし(白だし)…………… 280cc  
砂糖…………… 少々

## 作り方

- ① 鹿もも肉を3mm程の厚さに切り分けて、片栗粉(または小麦粉)を肉の表面にうすくまぶす。
- ② もみじを型取った人参、ねぎ、お好みの季節のお野菜を、下ゆでまたはうす味の和風煮汁でやわらかくなるまで下煮します。火をとめて、煮汁に浸した状態で冷ましながら味をなじませてください。下煮にする事でより一層美味しく仕上がります。
- ③ 分量の煮汁をひと煮立ちさせて、下煮した野菜を入れ、次に粉をまぶした鹿肉を鍋に入れてください。そのとき、鹿肉が重ならないよう鍋に入れてください。重ねて煮汁に入ると、表面にまぶした片栗粉で肉どうしがくっつきますので注意してください。
- ④ 鹿肉に火がとおり、煮汁にとろみがつくまで約2分間煮てください。
- ⑤ お皿に盛りつけ、大根おろしを添えて完成。  
お好みでわさびを加えてもおいしいです。

優秀賞

# 鹿肉の山椒煮ポテト餡掛け

かね こ まり え

金子 真利枝（大阪市西区）



## 材 料

- 鹿肉…………… 適量
- ジャガイモ…………… 適量
- バター…………… 適量
- 小麦粉…………… 適量
- 牛乳…………… 適量
- 料理酒…………… 大さじ4
- 濃口醤油…………… 大さじ2
- みりん…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- 実山椒…………… 小さじ1

## 作り方

- ① 鹿肉は一口サイズにぶつ切りして、霜降りしておく。
- ② ジャガイモをひとつ蒸して、裏ごしする。
- ③ バター、小麦粉、牛乳でベシャメルソースを作って、そこに裏ごしジャガイモを入れてソースにしておく。
- ④ 料理酒大さじ4、濃口醤油大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1、実山椒小さじ1を鍋でひと煮立ちさせてから霜降りした鹿肉を入れて、10分煮る。
- ⑤ 鹿肉を器に盛って、ソースをかける。

優秀賞

# 鹿肉の西京味噌漬けコンフィ

さかもと けんご

坂本 賢吾 (大阪市福島区)



## 材 料

- 鹿肉…………… 適量
- ベビーリーフ…………… 適量
- プチトマト…………… 1個
- 西京味噌…………… 300g
- みりん…………… 100ml
- 料理酒…………… 50ml
- オリーブオイル…………… 大さじ3
- オレンジ…………… 1個
- オレンジジュース…………… 150ml
- 塩…………… 適量
- 胡椒…………… 適量
- レモン果汁…………… 適量

## 作り方

- ① 西京味噌にみりん、料理酒の順番で混ぜておく。
- ② 水気を切った鹿肉を西京味噌と共にジップロックに入れ少し揉み込み、一晩待つ。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引き中弱火で油を回しながらじっくり焼き上げる。
- ④ オレンジは果肉のみを取り出し、少し果肉が残るくらいにバラしておく。
- ⑤ オレンジジュースと共に煮詰め適当な濃度にし、塩胡椒、レモン果汁で味を調える。
- ⑥ 盛り付けて完成。

優秀賞

# 鹿肉のスパイシーライス

歳時記 × 食文化研究所

きたの ともこ

北野 智子 (西宮市)



## 材 料

- 鹿肉(背ロース、もも ※各適宜)…………… 適量
- 玉ねぎ…………… 適量
- 人参…………… 適量
- セロリ…………… 適量
- パプリカ…………… 適量
- お米…………… 2合
- 塩…………… 適量
- 黒胡椒…………… 適量
- クミン…………… 適量
- ナツメグ…………… 適量
- にんにくパウダー…………… 適量

## 作り方

- ① 玉ねぎ、人参、セロリは粗めの千切りにする。
- ② お米2合は洗ってザルにあげて水気を切っておく。
- ③ ふ厚めにカットした鹿肉に、塩・黒胡椒・クミン・ナツメグ・にんにくパウダー・パプリカをまぶしておく。
- ④ 炊飯器にカップ1の水と塩をひとつまみを入れてひと混ぜし、お米を入れ、その上に①の野菜と③の鹿肉を入れて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、お茶碗に盛り付け完成。

佳作

# 猪肉で作るタコス

合同会社スマイル

やま だ いっ き

山田 一輝 (大阪市淀川区)



## 材 料 (4個分)

- 〈タコミート〉
- ・猪肉ミンチ…………… 150g
  - ・玉ねぎ…………… 1/2個
  - ・にんにく…………… 1編
  - ・塩…………… 少々
  - ・胡椒…………… 少々
  - ・チリパウダー…………… 小さじ1
  - ・クミンパウダー…………… 小さじ1
  - ・オリーブオイル…………… 大さじ1
  - ・ケチャップ…………… 大さじ1
  - ・ウスターソース…………… 大さじ1
- 〈サルサソース〉
- ・トマト缶…………… 200g
  - ・玉ねぎ…………… 1/4個
  - ・ピーマン…………… 1個
  - ・レモン汁…………… 小さじ1
  - ・タバスコ…………… 小さじ1
  - ・塩…………… 少々
  - ・砂糖…………… 少々
- 〈トルティーヤ〉
- ・薄力粉…………… 200g
  - ・砂糖…………… 小さじ1
  - ・塩…………… 少々
  - ・水…………… 100ml
  - ・オリーブオイル…………… 大さじ1

## 作り方

### 〈タコミート〉

- ① 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンを温めてオリーブオイルでチリパウダー、クミンパウダー、にんにくを弱火で香りが出るまで炒める。
- ③ 猪肉、玉ねぎ、塩胡椒を加えて中火で火が通るまで炒める。
- ④ ケチャップ、ウスターソースを加え、塩で味を調整する。

### 〈サルサソース〉

- ① トマト缶の汁気を切って粗みじん切りにする。
- ② 玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ③ みじん切りしたものとレモン汁・タバスコ・塩・砂糖をよく合える。

### 〈トルティーヤ〉

- ① 薄力粉、砂糖、塩を混ぜる。
- ② 水、オリーブオイルを少しずつ入れながら、全体がまとまり滑らかになるまでこねる。
- ③ 濡らしたキッチンペーパーをかぶせて20分寝かせる。
- ④ 生地を棒状に伸ばし4等分に分ける。麺棒や手で厚さ2mmに伸ばす。
- ⑤ フライパンを温めて中火で両面に焼き色がつくまで焼く。

## その他の応募作品



応募作品

# 鹿ニラまんじゅう

はら けん ぞう

原 健三 (伊丹市)



## 材 料

- ・鹿ひき肉…………… 250g
- ・ニラ…………… 1/3束
- ・白ネギ…………… 1/2本
- ・おろし生姜…………… 15g
- ・醤油…………… 小1
- ・塩…………… 小1
- ・胡椒…………… 適量
- ・薄力粉…………… 120g
- ・片栗粉…………… 90g
- ・塩…………… 少々
- ・砂糖…………… 少々
- ・ごま油…………… 小1
- ・熱湯…………… 150cc

## 作り方

- ① ごま油までの材料をボウルに入れ軽く混ぜ合わせておく。
- ② 熱湯をボウルに注いだら手早くまぜる。
- ③ 餡は全てボウルで混ぜ合わせ、しっかり粘り気が出るまで混ぜておく。
- ④ 皮で餡を包んでいく。餡の水分で皮が破れないように手早く包む。
- ⑤ サラダ油をひき、フライパンをよく熱しておき、閉じた面を下にして焼き色をつける。
- ⑥ 両面焼き色がついたらお湯を注ぎ蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦ 盛り付けて完成。酢醤油や柚子胡椒と合わせても良い。

応募作品

# 鹿肉じゃが

こん どう みず ほ

近藤 瑞穂 (東大阪市)



## 材 料

- ・鹿肉…………… 適量
- ・ジャガイモ…………… 2個
- ・人参…………… 1/2本
- ・糸こんにゃく…………… 100g
- ・玉ねぎ…………… 1/2個
- ・きぬさや…………… 適量
- ・出汁…………… 1と1/2カップ
- ・醤油…………… 大2
- ・みりん…………… 大3
- ・砂糖…………… 大さじ1/2
- ・サラダ油…………… 小2

## 作り方

- ① ジャがいもはひと口大に切って水にさらし、水気をきる。
- ② 玉ねぎはくし型切り、人参は乱切りにする。
- ③ 牛肉はひと口大に切る。しらたきはゆでて食べやすく切る。
- ④ きぬさやは筋を取り湯通しして色出しをしておく。  
鍋にサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、牛肉を加えてさらに炒める。
- ⑤ に炒める。
- ⑥ 人参、ジャガイモ、しらたきも入れて炒め合わせる。  
出汁を注ぎ、沸騰したらアクを取り、醤油、みりん、砂糖を加えて落とし蓋をする。
- ⑦ を加えて落とし蓋をする。
- ⑧ 沸騰したら弱火で15分～20分煮る。
- ⑨ 盛り付けて完成。

応募作品

# 鹿肉そぼろだし巻きのサンドイッチ

またのあやね  
亦野 彩音 (西宮市)



## 材 料

- 鹿肉…………… 適量
- トマト…………… 適量
- 卵…………… 適量
- 食パン…………… 適量
- マヨネーズ…………… 適量
- 味噌…………… 適量

## 作り方

- ① 鹿肉はそぼろにして、和風の肉味噌を作る。
- ② 卵をといてだし巻きを作っておく。
- ③ 厚めのパンを用意して、肉味噌、だし巻き、トマト、少しマヨネーズを入れてパンに挟む

応募作品

# 鹿肉とたけのこのはさみ揚げ 木の芽味噌

ひさまつしょうこ  
久松 章子 (伊丹市)



## 材 料

- 鹿肉…………… 適量
- たけのこ…………… 適量
- 塩…………… 適量
- 胡椒…………… 適量
- 天粉…………… 適量
- 卵水…………… 適量
- 木の芽…………… 20枚
- 白味噌…………… 100g
- 酒…………… 大2
- みりん…………… 大1
- 砂糖…………… 大3

## 作り方

- ① たけのこはスライスで2枚用意し、鹿肉と形を合わせておく。
- ② たけのこで鹿肉を挟み、爪楊枝で留めておき、塩胡椒で下味をつけておく。
- ③ 木の芽を包丁で軽く刻み、すり鉢でよく擦る。
- ④ 調味料を先に混ぜ合わせておき、すり終えた木の芽と調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ 天ぶらの衣を合わせておき鹿肉を揚げる。
- ⑥ 揚げたらカットして盛り付け、木の芽味噌をかけ、バーナーで軽く焦がして完成。

応募作品

# 鹿肉と和蕎麦のペペロンチーノ

さかき やす ひろ  
榊 康弘



## 材 料

- 鹿肉…………… 適量
- 和蕎麦…………… 適量
- 白髪ネギ…………… 適量

## 作り方

- ① ペペロンチーノの要領で、フライパンで温めて、スライスした鹿肉を入れる。
- ② 火が通ったら茹でた和蕎麦を入れて絡める。
- ③ 器に盛り、上に白髪ネギを飾る。

応募作品

# 鹿肉のバルサミコ桑焼

みず た ゆめ  
水田 夢（大阪市）



## 材 料

- 鹿肉…………… 適量
- 片栗粉…………… 適量
- サラダ油…………… 適量
- 合わせ調味料  
みりん…………… 大5  
バルサミコ酢…………… 大3  
たまり醤油…………… 大2

## 作り方

- ① 鹿肉は厚めにスライスして片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を引いて鹿肉に8割程度火を入れる。
- ③ そこに合わせ調味料(みりん5、バルサミコ酢3、たまり醤油2)を入れて艶が出るまで1~2分煮詰める。
- ④ サラダの上に盛り付ける。

応募作品

# 鹿肉の八幡巻

くら た のぶ よし

蔵田 信義 (泉南市)



## 材 料

- 鹿肉…………… 適量
- ごぼう…………… 1/2本
- サラダ油…………… 適量
- 砂糖…………… 小1
- 醤油…………… 大1
- みりん…………… 大1
- 酒…………… 大1
- 粉山椒…………… 適量

## 作り方

- ① 鹿肉を広く薄めにスライスする。
- ② 包丁で叩きながら形を整え伸ばしておく。
- ③ ごぼうは熱湯で柔らかくなるまで煮る。
- ④ 茹で上ったごぼうを適度な太さに割り鹿肉で巻いていく。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを下にして焼いていく。
- ⑥ 全体に焼き色がついたら調味料を加えて軽く馴染ませる。
- ⑦ 煮汁を詰める前に八幡巻を取り出し休ませておく。
- ⑧ 煮汁を火にかけ焦げに注意しながら濃度がでるまで煮詰めつけダレを作る。
- ⑨ 八幡巻を適当な大きさに切って断面につけダレを付けて、粉山椒をまぶす。

応募作品

# 鹿肉ローストとしめさばの棒寿司

た むら こころ

田村 心 (豊中市)



## 材 料

- 鹿肉…………… 適量
- 鯖…………… 適量
- 塩…………… 適量
- 辛子醤油…………… 適量
- 胡椒…………… 適量
- 吉野酢…………… 適量
- みりん…………… 適量
- 酢…………… 適量

## 作り方

- ① 鹿肉のブロックを塩胡椒してフライパンで表面を焼いてジップロックにいれる。
- ② 80度のお湯にそれを入れて10分沸かす。
- ③ 火を止めて30分そのまま置いておく。
- ④ 鯖はメさばにして、すし飯を作っておく。
- ⑤ 鯖の上に鹿肉ローストのスライスがくるように、棒寿司の要領で巻きすで巻く。
- ⑥ カットして吉野酢(みりん1、酢1を沸かして葛でとろみをつける)を塗る。
- ⑦ 辛子醤油を少し付けて食べる。

応募作品

# 猪のグリーンオリーブ煮込み ハーブレモン風味



歳時記 × 食文化研究所

きたのともこ

北野 智子 (西宮市)



## 材 料

- ・猪肉(ももなど)……………400g
- ・ローズマリー……………2～3枝
- ・セージ……………5～6枚
- ・タイム……………1～2枝
- ・バジル……………2～3枚
- ・レモンピール……………1/2個
- ・にんにく……………1片
- ・鷹の爪……………少々
- ・グリーンオリーブ……………10個
- ・白ワイン(辛口)……………100ml
- ・EXVオリーブオイル……………少々
- ・塩……………少々
- ・黒胡椒……………少々

## 作り方

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かしておく。
- ② 鍋にEXVオリーブオイル大さじ2ほど、粗めにカットしたAの材料、鷹の爪、猪肉、塩、胡椒を鍋に入れて、火にかけて、肉が焼けてきたら弱火にして、①のお湯を2カップほど入れて、時折混ぜながら煮込んでいく。
- ③ 鍋の水気がなくなってきたら、お湯を足し、肉が柔らかくなるまで(約1時間半ほど)煮込み、仕上げに白ワイン、グリーンオリーブを入れて、水気がほとんどなくなるまで(焦げつかさないように)煮込んだら出来上がり。フォカッチャやバゲットと一緒に食べると美味。  
※ブラックオリーブを使う場合は、仕上げ前に入れるワインは赤(辛口)を使用する。

応募作品

# 猪のグリル トマトソース ガルバンゾ添え



歳時記 × 食文化研究所

きたのともこ

北野 智子 (西宮市)



## 材 料

- ・猪肉(もも、ちまき)……………適量
- ・にんにく……………1片
- ・玉ねぎ……………適量
- ・人参……………適量
- ・セロリ……………適量
- ・カットトマト缶……………1個
- ・ガルバンゾ……………適量
- ・オリーブオイル……………適量
- ・白ワイン(辛口)……………適量
- ・塩……………少々
- ・黒胡椒……………少々

## 作り方

- ① 厚めにカットした猪肉に塩、黒胡椒をして、熱したパエリアパンにオリーブオイルをひき、強火で猪肉の表裏を焼いてから、そのままオープンに入れて焼き上げる。(オープンに入れずにフライパンで焼き上げるなら、肉は薄めにカット)
- ② 別のフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火にかけ、にんにくの香りをオイルに移したら、にんにくは取り出す。
- ③ ②に、粗みじん切りにした玉ねぎ、人参、セロリを入れてフタをして、弱火でじっくりと30分程、野菜の水分を引き出しながら蒸し焼きに。十分に甘みが出たらフタを取り、焦がさないように水分を飛ばす。
- ④ ③に白ワインを入れて、アルコールを飛ばしから、カットトマト缶(ホールトマト缶の場合は手でつぶす)を入れて煮込み、仕上に塩、黒胡椒をふる。
- ⑤ ①に④をのせ、茹でてEXVオリーブオイルをかけたガルバンゾ(ヒヨコ豆)を盛りつける。

応募作品

# 鹿肉和出汁キーマ

Kissaco- 喫茶去 - 文室 雅人 (神戸市中央区)



## 材 料

- ・鹿ミンチ……………200g
- ①玉ねぎ……………中1個
- ・炒め油……………大2
- ・おろしニンニク……………小1
- ・おろし生姜……………小1
- ・カレー粉……………大1.5
- ・昆布だし(濃いめ)……………400cc
- ②セロリ……………3cmぐらい
- ②にんじん……………3cmぐらい
- ②その他の野菜・あれば適量(写真はキノコなど)
- ・塩……………適量
- ・水溶き片栗粉……………適量
- かざり用
- ・ターメリックライス……………茶碗一杯
- ③パプリカ(黄、赤)……………適量
- ・パクチー(葉)……………適量
- ・砂肝コンフィ……………あれば
- ・赤かぶビクルス……………あれば
- ・キノコお浸し……………あれば

## 作り方

- ① ①の玉ねぎを粗みじん切りに、②の野菜を細かいみじん切り(2~3mm角)、③のパプリカを2~3mmの角切りにし、それぞれに分けておく。
- ② ①の玉ねぎを炒め油・おろしニンニク・おろし生姜と共に鍋色になるまで炒める(1時間ぐらい、強火) 焦げそうになると水(分量外)を少し足していく。
- ③ 鍋色になってきたら②の野菜・カレー粉・鹿ミンチを入れ、ミンチがバラバラになるように炒める。
- ④ 火が通ったら昆布だしを加え10分ほど煮る。(ふつふつするぐらいの火力)
- ⑤ 塩で味を調べて、少しトロットとする程度のとろみを水溶き片栗粉でつける。
- ⑥ 片栗粉に火が通れば盛り付けて完成です。

応募作品

# アナグマ肉の甘酒香るマイルドスープカレー

仕出し 味光 石井 靖敏



## 材 料 (4人分)

- ・アナグマ肉……………200g
  - ・ジャガイモ……………1個(200g)
  - ・玉ねぎ……………1個(200g)
  - ・人参……………60g
  - ・しめじ……………60g
  - ・カレー粉……………大さじ2杯
  - ・オリーブオイル……………適量
  - ・塩……………適量
  - ・胡椒……………少々
  - ・小麦粉……………大さじ1杯
  - ・バター……………30g
  - ・スープ・400ml(水に固形ブイヨン溶かしたもの)
  - ・甘酒……………100ml
  - ・にんにく……………1片
  - ・赤ワイン……………50ml
  - ・ローリエ、バジル、ガラムマサラ、ターメリック……………少々
  - ・ご飯(大葉、白ごま、甘酢茗荷を混ぜたもの)……………4杯
  - ・ゆで卵……………2個
  - ・カイワレ大根……………少々
  - ・付け合せ素揚げ野菜……………適量
- [茄子、カボチャ、シトウ、レンコン、ミニトマト]

## 作り方

- ① アナグマの肉はそぎ切りにし塩と酒をまぶして少しおき、さっと湯通ししておく。玉ねぎの半分は薄切り、もう半分を櫛形切り。ジャガイモ、人参は乱切りにする。しめじは石づきを外してほくしておく。
- ② フライパンに少量のオリーブオイルをいれ、薄切りの玉ねぎとしめじ、肉をいれて炒めて塩コショウで下味をつける。玉ねぎがしんなりしたら、残りの櫛切りの玉ねぎ、ジャガイモ、にんじん、バジルをいれ軽くからめてから、カレー粉、小麦粉をいれて香りが出るまで軽く炒め合わせて、バターを加えて溶かし、深い鍋に移し入れスープを注ぐ。フライパンに赤ワインをいれ煮立たせて鍋に加える。スープが沸騰したらローリエを加えて丁寧に灰汁を取りながら野菜が柔らかくなるまでゆっくり煮込む。柔らかくなったたらターメリックとガラムマサラを加えて、塩、コショウで味を調べ、最後に甘酒を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ 大葉、茗荷、白ごまを混ぜたご飯とカレースープを器に盛り付け、素揚げした野菜とゆで卵、カイワレで飾り、最後にスープに甘酒を少し注ぐ。

応募作品

# 鹿もも肉スライスのキンパ風手巻き

まえのりえ  
前野 理恵 (姫路市)



## 材 料

- ・鹿もも肉のスライス…………… 100g
- ・ニンジン…………… 1本
- ・白菜…………… 1/4カットの3枚~4枚
- ・椎茸…………… 1枚
- ・しろいりごま…………… 小さじ2
- ・白ネギ
- ・ごま油…………… 小さじ2 × 3炒め用
- ・のり(手巻き用)
- ・調味料A:卵焼き用  
料理酒…………… 小さじ2  
みりん…………… 小さじ2  
砂糖…………… 小さじ1
- ・調味料B:ももスライス焼き用:柚味噌  
ごま油…………… 小さじ2  
焼き肉用タレ…………… 大さじ2  
柚味噌…………… 大さじ1
- ・調味料C:ももスライス焼き用:コチュジャン味  
ごま油…………… 小さじ2  
焼き肉用タレ…………… 大さじ2  
コチュジャン…………… 大さじ1

## 作り方

- ① ニンジン、白菜、椎茸、白ネギは細切りにします。
- ② ニンジンと白菜をごま油で炒めます。
- ③ 白菜をごま油で炒めます。
- ④ 卵を溶いて、調味料Aを入れ、卵焼きを焼きます。好みに応じて縦にカットします。
- ⑤ もも肉スライスを炒め、調味料Bを加え仕上げます。
- ⑥ もも肉スライスを炒め、調味料Cを加え仕上げます。
- ⑦ 白ご飯に、白ごまを加え、手巻きのりに平たく並べます。
- ⑧ お好みの具材と、ももスライスを置いて、最後に白ネギの細切りを置いて、手巻きのりを巻きます。

応募作品

# 鹿肉と大葉のガパオライス~白みそ仕立て~

まつだあや  
松田 綾 (加古川市)



## 材 料 (2人前)

- ・鹿肉ミンチ…………… 250g
- ・大葉…………… 10枚
- ・パプリカ(赤・黄・オレンジ) 各半分
- ・玉ねぎ…………… 半玉
- ・白みそ…………… 大さじ2
- ・ウスターソース…………… 大さじ2
- ・かきしょうゆ…………… 大さじ2
- ・砂糖…………… 大さじ1と小さじ1
- ・ナンプラー…………… 大さじ2
- ・クミンパウダー…………… 小さじ1
- ・にんにくチューブ…………… 適量
- ・塩・胡椒…………… 適量
- ・鷹の爪(輪切りしたもの)…………… 適量
- ・卵…………… 2個

## 作り方

- ① 玉葱、パプリカ各色をみじん切りにする。大葉は粗めのみじん切りにしておく。  
※白みそ、ウスターソース、かきしょうゆ、砂糖、ナンプラーをあわせて混ぜておく。
- ② サラダ油を引き、鹿ミンチと玉葱、パプリカを、にんにくチューブ、鷹の爪、塩コショウとクミンを入れて炒める。火が通ってきたら、あわせておいた※を混ぜ入れて、味がなじむまで炒め、最後に大葉を入れて、軽く炒め合わせる。
- ③ 目玉焼きを作る。
- ④ ごはんの上にガパオと目玉焼きを盛り付けて、完成。

応募作品

# あなたに贈る DEER (鹿) パイ

た なか み く  
田中 未来 (神戸市中央区)



## 材 料 (4個分)

- ・鹿肉…………… 200g
- [A・生姜汁 7cc・醤油 10cc・酒 5cc]
- ・たけのこ…………… 100g
- ・たまねぎ…………… 100g
- ・片栗粉…………… 適量
- ・油…………… 5 cc
- [B・ケチャップ 15g・味噌 15g・砂糖 15g]
- ・パイ生地…………… 200g
- ・卵黄…………… 適量
- ・彩り野菜…………… お好みで

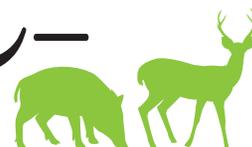
## 作り方

- ① 鹿肉は1cm角に切って[A]の下味に10分漬け込み、片栗粉をまんべんなくまぶして、180℃の油で揚げる。
- ② たまねぎは薄切りにし、油で炒め[B]を加える。
- ③ 5cm角に切って下ゆでした、たけのこと①を②に絡ませる。
- ④ パイ生地を10cm四方に伸ばし、③をドーム型に包みこむ。
- ⑤ 最後に溶いた卵黄を薄く塗り、焼き目がつくまでオーブンで焼く。

応募作品

# 酒粕香る！鹿とイノシシの岩津ねぎキーマカレー

ふちもと ゆか  
淵元 優佳 (奈良県奈良市)



## 材 料 (3人分)

- ・鹿肉ミンチ(兵庫県産)…………… 100g
- ・イノシシ肉ミンチ(兵庫県産)…………… 100g
- ・岩津ねぎ…………… 2～3本(400g)
- ・生しいたけ(兵庫県産)…………… 200g
- ・黒豆甘煮(丹波産)・1袋(汁ごと140g)
- ・しょうが…………… 40g
- ・バター…………… 20g
- ・牛乳…………… 250g
- ・酒粕(兵庫県産)…………… 30g
- ・味噌(兵庫県産)…………… 30g
- ・カレールー…………… 3かけ
- ・卵黄(但馬鶏)…………… 3個
- ・炊きたてご飯(兵庫県産)…………… お茶碗3杯

## 作り方

- ① 岩津ねぎ、生しいたけ、しょうがは粗めのみじん切りにする。 ※岩津ねぎは青い部分も使います。しいたけは軸も刻んで使います。
- ② フライパンまたは鍋にバターと岩津ねぎ(白い部分だけ)を入れて中火で2分間炒める。
- ③ ②に鹿ミンチとイノシシミンチ、しょうがを加えミンチに火が通るまで炒める。次にしいたけ、岩津ねぎ(青い部分)を加えて強火で4分間炒める。黒豆甘煮を汁ごと加える。
- ④ ③に牛乳を入れて沸騰したら火を止めて、カレールー、酒粕、味噌を加えて溶かす。溶ければ火をつけて焦げないように注意しながら絶えず混ぜながら強火で3分間煮込む。
- ⑤ お皿にご飯を盛り付け④をかける。真ん中に卵黄を乗せ出上来がり！

応募作品

# 鹿モモ肉のタルタルステーキ 岩津ネギ ヴィネグレットソースと焼きネギの鹿肉味噌がけ

いけだ ひろし  
池田 裕 (神戸市兵庫区)



## 材 料 (2人分)

- 鹿モモ肉 冷凍…………… 200g 程度
- 栗…………… 4個
- 岩津ネギ…………… 2本
- ベビーリーフ
- 椎茸…………… 2個
- ネギソース
- 岩津ネギの青い部分…………… 2本
  - ④ にんにく…………… 4分の1片
  - ④ オリーブオイル…………… 大さじ3
  - ④ 白ワインビネガー…………… 大さじ1
  - ④ 塩…………… 小さじ1
  - ④ レモンの絞り汁…………… 4/1個分
  - ④ 牡蠣醤油…………… 小さじ1
- 肉味噌
- 赤味噌…………… 大さじ3
- 砂糖…………… 大さじ1.5
- ビールもしくは酒…………… 100cc
- 味噌…………… 50cc

## 作り方

- ① 冷凍鹿もも肉を冷蔵庫で一晩かけて解凍、その後常温に戻しリップをキッチンペーパーで拭き取る。
- ② ジップロックなどの密閉袋に鹿もも肉を入れて脱気、55℃のお湯の中で2時間15分低温加熱、脱気が難しい場合はオリーブオイルを肉が浸るまで入れる。
- ③ お湯を沸かし湯量の1%程度の塩を入れて岩津ネギの青い部分をさっと茹でる。(ゆで汁は捨てずに鶏肉などを入れてスープにも出来ませう。)
- ④ ネギを冷水で冷やし水分を切る。
- ⑤ ④のネギと④の材料をフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
- ⑥ 栗をオープンで焼いて細かく砕く。
- ⑦ ネギの白い部分をオープンもしくはフライパンで焦げるまで焼く。適度な大きさにカットして焦げた外の1枚を剥がす。
- ⑧ ②の肉の加熱が終わったらフライパンで表面だけを高温で焼き色を付ける。
- ⑨ 肉を取り出したフライパンにオリーブオイルを足して椎茸を焼く。
- ⑩ 肉の表面、焼き色の付いた部分だけを切り出す。
- ⑪ ⑩の肉の内部を半分は細切りに、残りを5mm程度の角切りにし(この時、硬い筋部分は切り捨てる)、⑨の椎茸は5mm角にカット。
- ⑫ ⑪の肉と椎茸に2掴み程度の塩と黒胡椒を入れて混ぜ合わせ、セルクルに入れて盛り付ける。
- ⑬ ⑨のフライパンに⑩で切り出した焼き目を付けた外側部分の肉をみじん切りにしてカリカリになるまで炒める。
- ⑭ フライパンに肉味噌の材料を入れて水分が減るまで加熱。
- ⑮ セルクルで盛り付けた肉の周りにベビーリーフを散らし、オリーブオイル適量、黒胡椒を振り、ネギソース、栗のロースト、焼きネギを盛り付け、焼きネギの上に肉味噌を乗せる。

応募作品

# サワークリームグラタン

ウオクニ株式会社

ひらまつ はつみ

平松 初美 (神戸市灘区)



## 材 料 (2人前)

- 鹿肉(外もも 角切り)…………… 100g
- 下ゆで用
- 昆布…………… 1.8g
- 生姜(皮付きのまま薄切り)…………… 6g
- 長ネギ(青い部分)…………… 6g
- 水…………… 適量(材料がひたひたに浸かるくらい)
- 塩(下味)…………… 1g
- コショウ(下味)…………… 0.2g
- バター…………… 1.5g
- オリーブオイル…………… 3g
- にんにく(みじん切り)…………… 1.5g
- 米(洗う)…………… 13g
- 水…………… 85g
- 小麦粉…………… 3g
- バター…………… 1.5g
- 水切りヨーグルト…………… 100g
- 卵(割りほぐす)…………… 35g
- 塩…………… 0.5g
- コショウ…………… 0.2g
- パルメザンチーズ(粉チーズ)…………… 2g
- オレガノ(乾燥)…………… 0.5g

## 作り方

- ① 鹿肉は解凍後ぬるま湯で洗ってキッチンペーパーでリップと水気をふき取る。フォークで数か所刺してから食べやすい大きさに角切りにする。
- ② 鍋に(下ゆで用)の材料を入れ、沸騰したら肉を入れて中火で10分程度煮る。灰汁が浮いてきたら取り除く。灰汁はできるだけ取り除く。
- ③ ざるの上に取り出し、肉の表面についた灰汁を流水で洗いキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ④ 鹿肉に下味用の塩、コショウを揉みこむ。
- ⑤ フライパンにバターと油を入れ、鹿肉の表面を中火で焼く。油がまわったらにんにく、米を加え、水を加えて混ぜ、蓋をして10分煮る。
- ⑥ 別の鍋にバターを熱し、小麦粉を加えてよく炒める。
- ⑦ ボールにヨーグルト、卵、塩、コショウを入れて混ぜ、⑥を加えてよく混ぜる。
- ⑧ 耐熱皿に⑤を入れ、⑦を注いでパルメザンチーズとオレガノをかける。
- ⑨ 180℃に予熱したオーブンに入れ、表面に焦げ目がつくまで20~30分焼く。

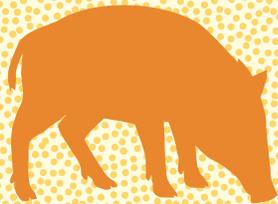
# 「ひょうごジビエの日」って？ 自然の恵みをいただく！

～人に健康を、地域に元気を～

「野生鳥獣の被害」ってどうなってるのだろう？

「ジビエ料理の魅力」ってなんだろう？

「食と命のあり方」を考えてみませんか？



シシ (4×4)  
16日

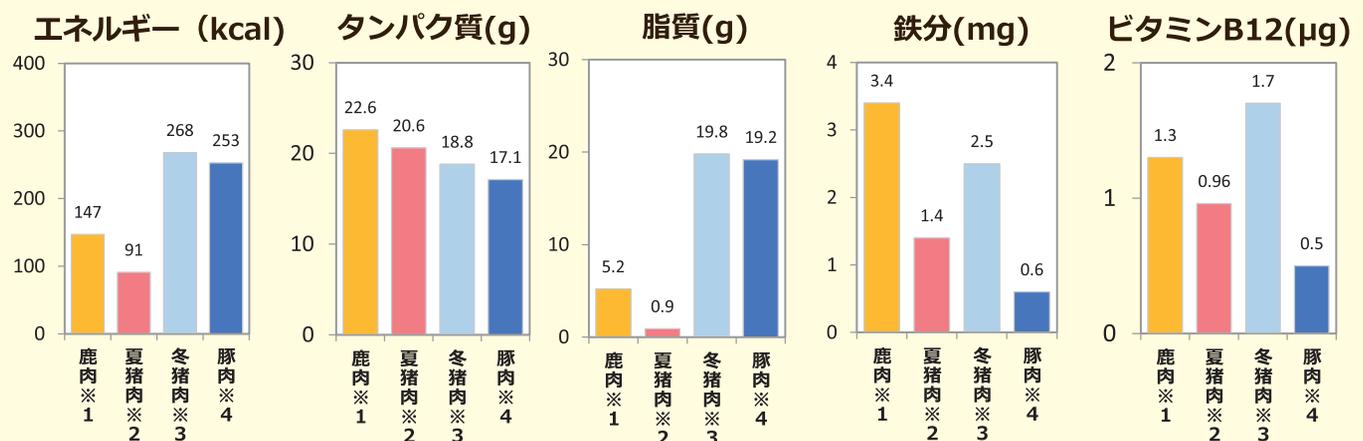
鹿 (ロク)  
6日

毎月  
ジビエの日

シカ  
第4火曜日



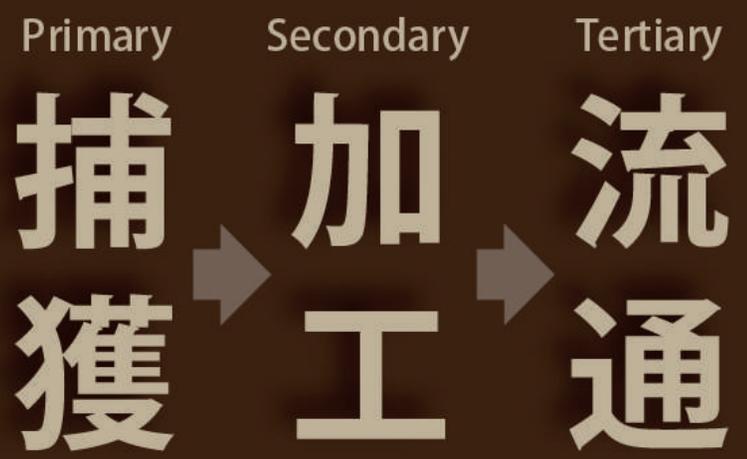
鹿肉や夏猪肉は、高タンパク！エネルギーは1/2以下！鉄分やビタミンも豊富です。



※1:ニホンジカ、赤肉 ※2: 夏の猪肉、赤肉 ※3: 冬の猪肉、脂身つき ※4: 大型種肉肩ロース、脂身つき (すべて生肉)  
栄養成分の比較 (100gあたり) 出典: 夏猪肉のみ独自分析結果、その他の肉は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より



《活動理念》  
シカによる被害軽減を図るとともに、人とシカが共存できる生態系の創出と地域資源として新たな活用による地域創生に寄与すること



《運営事務局》 一般社団法人ディアフレンズジャパン  
TEL:078-362-1115 MAIL : deerfriendsjapan@gmail.com

森と人を繋ぎ、調和のとれた自然環境を次世代へ繋ぐ

鹿による農林業被害

兵庫県における野生鳥獣による農林業被害額は4億9252万円(令和1年度)。シカによる農林業被害額は31%の1億5454万円におよぶ。(農業被害額:1億1880万円、林業被害額:3574万円)

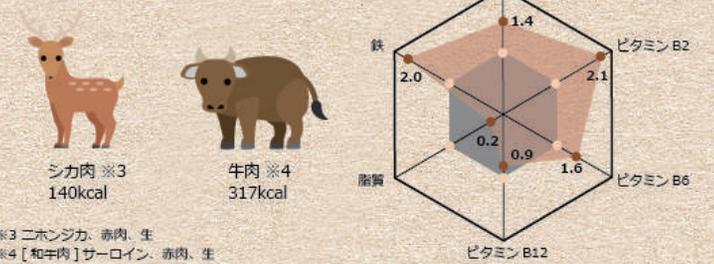
兵庫県下	シカ捕獲実績	活用頭数※注1	活用率
平成25年度	38,992頭	818頭	2.1%
平成26年度	45,461頭	2,317頭	5.1%
平成27年度	45,569頭	3,390頭	7.4%
平成28年度	43,682頭	3,884頭	8.9%
平成29年度	37,676頭	4,755頭	12.6%
平成30年度	37,234頭	6,580頭	17.7%
令和1年度	40,937頭	8,367頭	20.4%

※注1 兵庫県公表数値(行政機関が把握している処理施設における頭数)

美容と健康にうれしい食材

シカ肉は高タンパク、低脂肪、低カロリー、鉄分豊富な栄養素を含んだ食材です。おいしいだけでなく美容と健康のためにもおすすめです。

○シカ肉/牛肉の比較(牛肉を1とした場合)



※3 ニホンジカ、赤肉、生  
※4 [和牛肉]サーロイン、赤肉、生

	たんぱく質	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12	脂質	鉄
シカ肉	23.9g	0.35mg	0.55mg	1.3µg	4.0g	3.9mg
牛肉	17.1g	0.17mg	0.35mg	1.4µg	25.8g	2.0mg

出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版(七訂)」



ひょうごニホンジカ推進ネットワーク  
兵庫県産ジビエ

高タンパク、低脂肪、低カロリーな安心安全の鹿肉をお届け  
BEAUTY VENISON, HIGH PERFORMANCE VENISON from HYOGO